

寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

通信

電話

072-800-6237

住所

境橋町28番
30号
マンション西尾
102号室

人々の健康意識の変化により、認知症高齢者数の推計値が変わりました

今年5月、認知症高齢者の推計について研究している九州大学等の研究チームが令和5年度の研究で、全国の認知症高齢者数は、65歳以上の人口がほぼピークを迎える2040年に584万人（団塊の世代が75歳以上を迎える2025年では471万人）になるという推計結果を発表しました。これは2013年に筑波大学等の研究チームが発表したデータに基づいて厚労省が従来2025年に700万人に上ると見込んでいた推計を大幅に下回りました。研究チーム代表の九州大疫学教授・二宮氏は、その背景として、「喫煙率の低下や高血圧、糖尿病などの生活習慣病管理の改善、健康意識の変化などで、認知機能低下の進行が抑制された可能性がある。健康を意欲した生活が重要だ。」と話されました。【令和6年5月24日 読売新聞参考】



このお話を聞き、昨今の人々の健康意識が高まっていることに感心したと同時に、やはり健康意識を持つことの大切さを改めて実感しました。いつも認知症予防のお話をする際、「楽しめる」「運動と睡眠」「バランスの良い食

事」「役割をもつ」「ほめる、ほめられる」お伝えしています。なぜそれらが大事なのでしょうか。

◆「楽しめる」：まず、予防として取り組むものについては、自分がそれを楽しんでいるかどうかがとても重要です。快刺激は予防にとっても有効と言われますが、反対に、予防であっても苦痛に感じるものはストレスとなり逆効果になる場合があります。

◆「運動と睡眠」：運動は、認知症の発症に起因する脳内のアミロイドβというたんぱく質の蓄積を抑制できると言われています。一日30分程度の有酸素運動等、適度な運動が効果的と言われています。また、日中活動することで良質な睡眠を促し、脳内に蓄積されたアミロイドβを掃除してくれる効果があります。

◆「バランスの良い食事」：予防に良い食材として、DH Aが豊富な青魚、葉酸が多く含まれている緑黄色野菜・豆類・果実類、抗酸化作用のある赤ワイン等が良いと言われています。近年、カレーの香辛料であるターメリックもアミロイド



βを掃除する効果があると注目されています。

◆「役割をもつ」：老人会やスポーツサークル、サロン等に参加し、社会的な繋がりを持った方は認知症になりにくいと言われています。家庭内でも「自分はお風呂掃除当番」等、役割を持つことも大事です。また、ポジティブ感情でいることも認知症発症リスクを下げると言われています。

◆「ほめる、ほめられる」：人とのコミュニケーションは何よりも刺激になります。その中でも、相手をほめたり、相手からほめられたりすると、幸せホルモンであるドーパミンが放出され活動意欲が促進されます。

いかがでしたでしょうか。これらの予防のポイントは、生活習慣病予防にも効果的です。皆様の健康意識向上の一助になれば幸いです。

また、認知症という病気に関する知識や理解、予防方法について、地域でお話してほしい等のご要望がありましたら、お気軽にご相談ください。(槌)



相談件数報告

新規相談件数 (※継続支援は除く)

| | |
|----|-----|
| 6月 | 42件 |
| 7月 | 50件 |
| 8月 | 41件 |

お困りの事がございましたら、『地域の高齢者のよろづ相談窓口』である、私たち地域包括支援センターへ是非ご相談下さい。

訪問歯科相談でお口のチェック

皆さんはお口の健康をどのくらい気遣われていますか。健康な身体づくりには運動、運動をするためには体をつくるための食事、食事には咀嚼をするための歯、噛み砕いた物を飲み込む為には嚥下力というように、昨今、お口の健康を守ることが身体の健康を守ることと密接に関係しています。と言われています。

現在、寝屋川市歯科医師会では、高齢者の『お口の健康訪問』をしています。対象者は「半年前に比べて固い物が

くくなった」「お茶や汁物等でむせることがある」「口の渇きが気になる」という項目に1つ以上当てはまる方は、無料で歯科衛生士さんが訪問に伺います。実際に訪問に同席した時に、30秒間で「ごつくん」と飲み込みが何回できるかの嚥下力測定やブラッシング、義歯の状態確認を行い説明されました。口腔健康に不安があり訪問から受けてみたいという方は、地域包括または寝屋川市高齢介護室までお問い合わせください。(槌)

「いつでもお元気で教室」こつこつなじとつとつね。

10月になり、少しずつ秋気さわやかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も猛暑が続き、日中に屋外にでることもままならず運動不足になり、体力、筋力の低下が気になっている方も多いのではないのでしょうか。そこで、地域包括支援センター主催で毎週月曜日に実施している「いつでもお元気で教室」の内容についてご紹介させていただきます(祝日や年末年始はお休みになります。場所や開催時間などは、新聞裏面の左下をご覧ください。)

第一月曜日 動画を使用した運動プログラムを提供。時にはサプライズゲストによる

第二・第四月曜日 前半30分弱は脳トレを行っています。後半1時間は、寝屋川市の元氣アップ体操サポーターさんによる「ねやがわ元氣アップ体操」を実施しています。

第三月曜日 デイサービスに勤務されている運動療法士さんによる、明るく楽しく元氣になる運動プログラムを行っています。

第五月曜日 半年に一度程度の体力測定やチェアヨガ(椅子に座った状態で行うヨガ)、太極拳などを予定しております。

ほとんど椅子に座った状態でを行います(一部、椅子の背もたれに掴まって立位で行ってまいります。

運動することもあります。体力に合わせ調整して頂いて構いませんので、お気軽にご参加いただけます。参加費は無料で、申し込み不要の自由参加です。飲み物と汗拭きタオルのみご持参ください(上履きは会場が絨毯のため使用禁止になってまいります)。ご不明な点がございましたら、お気軽に地域包括支援センターにお問い合わせください。(岡村)



【東北圏域ケアマネジャー管理者の会】 ～咲くら坂の会～



毎月、ケアマネジャー管理者と地域包括の主任ケアマネジャー主体で「咲くら坂の会」を運営してケアマネジャー・包括の資質向上を図っています。

6月は、今年度、寝屋川市総合事業が改正された内容や考え方、新たな取組み、運用変更のポイントについて高齢介護室の職員の方にお話しいただき、講演いただきました。個々のケースで必要な資源は違うため、紐解きが必要で地域支え合い推進事業との連携をして、多職種で一人の暮らしを考え課題を検討し、足りない地域資源の創出のためのネットワーク構築を行う、新たな「新自立支援型地域ケア会議」を学びました。また、セルフマネジメントサポートや指定介護予防支援事業所の直接契約の流れを教えていただきました。直接、行政職員とケアマネジャーや薬剤師の先生とで質疑応答を通じて「総合事業」のことを考える機会ができ、資質向上につながったと思います。



7月は、話題となった介護保険の大きな改正の一つで、「特定福祉用具販売の選択制について」福祉用具専門相談員の方にお話しいただき、特定福祉用具販売の年間10万円の上限枠に「固定用スロップ」や「単点杖」、「多点杖」

『人生会議について勉強してみませんか？』

もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（アドバンス・ケア・プランニング：ACP）」と言います。自分の希望をあらかじめ考え伝えておく事で大切な人にかかる負担を軽減でき自分らしく生きる事につながっていきます。

- 日時：**令和6年10月23日（水）10時から（40分程度）
- 場所：**成田町自治会館
- 住所：**寝屋川市成田西町10番65号
- 講師：**地域包括の看護師を含む、寝屋川市のACP啓発チーム
- 主催：**第五校区福祉委員会 まちかど相談所



申込不要！
参加費無料！

『定期購入』トラブルにご注意を

「初月980円に魅せられ購入してみたものの、2ヶ月目以降は月5980円で、3ヶ月毎の定期購入になっていた」というような、定期購入に関するトラブルを依然としてよく聞きます。購入前に次のことに注意していただき、なにか不安があれば、消費生活センターへ相談しましょう。

- よくわからないことは、きっぱりと「いりません。」と言う。
- インターネット通販の場合は、「最終確認画面」で、「定期購入」にチェックが入っていないか注意する。
- 支払うことになる額は合っているか確認する。
- 解約する場合の連絡先を控えておく。 など



寝屋川市立消費生活センター ☎072-828-0397

※独立行政法人 国民生活センターHP 参考

いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とクイズ
 日時：毎週月曜日
 （祝日はお休み、第5週目もあり）
 14時～15時30分ぐらい
 場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間
申し込み不要・お気軽にご参加下さい！
 お問い合わせ先 ☎072-800-6237

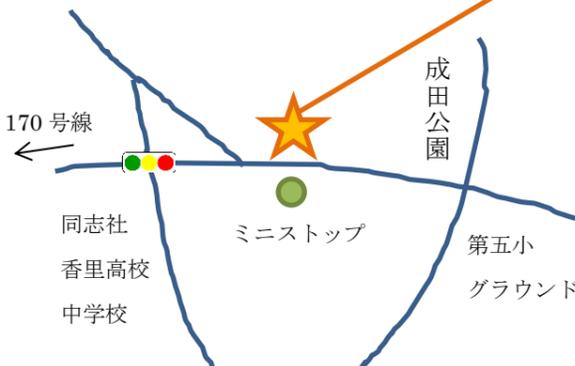
新聞記事の内容募集！

この通信に、「自分の地域のコレを取り上げてほしい！」「寝屋川市の高齢者福祉のこんなことについて知りたい！」その他、「〇〇について掲載してほしい！」等のご意見ありましたら、ぜひ、お聞かせください。



☆出前講座募集中☆

地域包括職員が講座等をさせていただきます！
 介護保険、健康について、認知症、楽しい体操などなど・・・
 「こんなことお願いしたいな。」というご要望があれば出張いたします！
 ご連絡お待ちしております！



第六中学校区地域包括支援センター
 住所：境橋町28番30号
 マンション西尾102号室
 電話：072-800-6237



「歩行器」が追加され、選択に必要な情報として、利用者の身体状況の変化の見通しに関する医師やリハビリテーション専門職等から意見を聴取することが盛り込まれ、レンタルか販売かのメリットとデメリットを学びました。利用者様に不利益にならないようケアマネジャーや包括がしっかりと改正内容を把握することは必修であると感じました。今後、こういう学ぶ場の機会を作りながら資質向上を図っていききたいと思えます。（山田）



～転倒を予防する体づくりのために～ つま先立ち

皆さん一度は体操に取り入れたことがあるのではないのでしょうか。酷暑で外へ出られなかった夏、歩行に自信がなくなっていますか？安定した歩行には、ふくらはぎの筋力が大切です。また、ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、動かすことで循環が良くなります。これから寒くなる季節に備え、冷え性対策も兼ね、おこないましょう。

- ① 椅子の後ろに立ち、両手で背もたれを持つ。
- ② かかとの上げ下げをゆっくり繰り返す。



＜ポイント＞

- ・4秒でゆっくり上げ、4秒でゆっくり下ろすが1セットで、1日8セット。
- ・無理せず自分のペースで、毎日が難しい方は週2～3回でもOK。